Ernährungsempfehlungen für Jugendliche

#schmecktgut #is(s)tgut

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © maxbelchenko/Shutterstock.com
Auflage: 12/2025, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Hallo du!

Wir können nur dann unsere volle Leistung liefern, wenn wir den richtigen „Treibstoff“ in der ausreichenden Menge zur Verfügung haben. Ein abwechslungsreicher Speiseplan legt dafür den notwendigen Grundstein.

Es gibt kein einziges Lebensmittel, das alle für deinen Körper notwendigen Nährstoffe in optimaler Menge und Zusammensetzung enthält. Mit regelmäßigen und abwechslungsreichen Mahlzeiten kannst du deinen Körper jedoch mit dem notwendigen „Treibstoff“ versorgen. Damit hast du es auch selbst in der Hand, deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu beeinflussen.

Ja, aber ...

... die Werbung, das große Angebot im Supermarkt und die vielen Ernährungstipps machen es dir vermutlich nicht immer leicht, deinen persönlichen Weg einer gesunden Ernährung zu finden.

Die Broschüre **#schmecktgut #is(s)tgut** soll dich bei der Orientierung im „Ernährungsdschungel“ unterstützen und dir Möglichkeiten einer gesunden und ausgewogenen Ernährung aufzeigen.

Wichtig ist: Es gibt keine Verbote – es kommt immer nur auf die richtige Verteilung an.

Birgit Thummerer, MSc
Diätologin

#Inhaltsverzeichnis

#AbwechslungsreicheundregelmäßigeMahlzeiten 5

Auf die Verteilung kommt es an 5

Das Frühstück 6

#Wasseristlebensnotwendig 7

Coole Getränke und ihr Zuckeranteil 8

#Waswirklichsattmacht 9

#Wasunsaufbaut 11

Eiweiß 11

Calcium 12

Fisch 12

#AchtungFettnäpfchen 13

Folgende Tipps können dir helfen,
den Überblick nicht zu verlieren 13

#DieKleinigkeitenzwischendurch 14

Weißt du eigentlich, dass 14

Tipps und Ideen 14

#Probiermal 15
Hirseflocken mit frischen Früchten 15
Süßer Reis-Obstsalat 15
Pikanter Avocadoaufstrich 16
Thunfisch-Gemüse-Snack 16
(Vollkorn-)Spaghetti mit Knoblauch und Rucola 17
Gefüllte Wraps 17
Apfel-Zimt-Kekse 18
Marillencreme mit Weizenkleie 18

#AbwechslungsreicheundregelmäßigeMahlzeiten

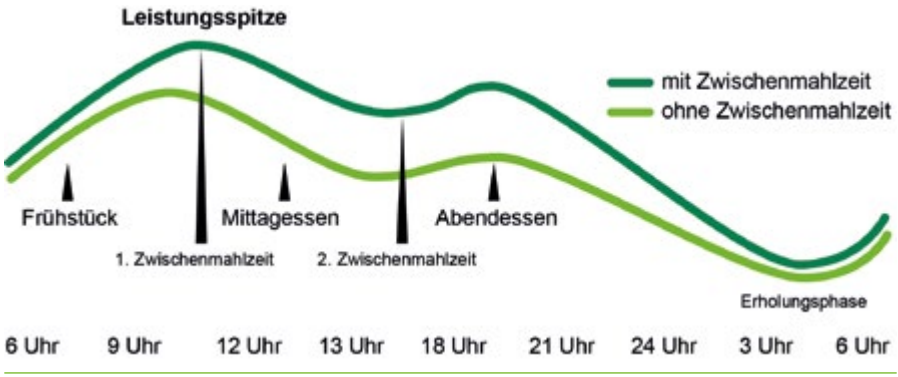
Es ist nicht notwendig, jeden Tag die perfekte Mischung aller wichtigen Nährstoffe in den Speiseplan zu packen – auf den Durchschnitt kommt es an! An manchen Tagen isst du mehr Obst und Gemüse, dafür kommt es an anderen Tagen vielleicht etwas zu kurz.

Auf alle Fälle gilt: Je bunter dein Teller belegt ist, umso besser bist du mit allen Nährstoffen versorgt und somit für die verschiedenen Anforderungen gerüstet.

Auf die Verteilung kommt es an

Mit regelmäßigen Mahlzeiten haben Heißhungerattacken und damit unkontrolliertes Essen keine Chance. Die Verteilung der Nahrung auf mehrere Mahlzeiten ist besser verträglich, die Nährstoffe werden durch die regelmäßige Zufuhr leichter aufgenommen und du bekommst ausreichend Power, um auch anstrengende Tage zu meistern.

Leistungskurve



Das Frühstück

Eine besondere Rolle spielt das Frühstück. Mit diesem kannst du deine „Akkus“ aufladen, von denen du im langen Schul- oder Arbeitsalltag zehren kannst.

Aber ich kann in der Früh nichts essen …

… du musst dich natürlich zu nichts zwingen. Ideal wäre es aber, wenn du morgens zumindest etwas trinkst – ein Glas Fruchtsaft, Tee, Kaffee, Kakao oder einfach ein Glas Wasser. Bist du dann nach einiger Zeit in Schwung gekommen, kannst du mit einer Vormittagsjause dein Frühstück und somit den notwendigen Energiekick nachholen.

© Marion Carniel

#Wasseristlebensnotwendig

Dein Körper besteht zu rund zwei Drittel aus Wasser. Es erfüllt folgende wichtige Aufgaben:

- Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe
- Ausschwemmung von ausscheidungspflichtigen Stoffen über die Nieren
- Regulation und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur
- Positiver Einfluss auf Konzentration und Leistungsfähigkeit

Durch Schwitzen, über den Harn, den Stuhl und die Atmung verliert dein Körper Flüssigkeit, die regelmäßig ersetzt werden muss. Denn zu wenig Flüssigkeit im Körper mindert deine Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Weitere Folgen können Kopfweh, Müdigkeit oder Schwindel sein.

Warte nicht, bis du ein Durstgefühl spürst. Besser ist es, regelmäßig so viel zu trinken, damit das Durstgefühl gar nicht aufkommen kann.

Empfehlung: Rund 1,5 bis 2 Liter am Tag

Bei besonderer körperlicher Anstrengung wie Sport, an sehr heißen Tagen oder bei Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber, ist dein Flüssigkeitsbedarf deutlich höher.

Die besten Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte.

© BilderBox.com

Coole Getränke und ihr Zuckeranteil

¼ Liter Fruchtsaft	**6 Stück Würfelzucker**
¼ Liter Fruchtsaft gespritzt	**3 Stück Würfelzucker**
¼ Liter Cola	**7 Stück Würfelzucker**
¼ Liter Light-Limonade	**0 Stück Würfelzucker**
¼ Liter Eistee	**5 Stück Würfelzucker**
1 Dose Energy Drink	**7 Stück Würfelzucker**
1 Dose Energy Drink light	**0 Stück Würfelzucker**

Limonaden, Eistee, Energy Drinks & Co. enthalten nicht nur reichlich Zucker oder Süßstoff, sondern auch diverse Farbstoffe, Aromen, Koffein und Taurin. Diese sind teilweise aufputschende Substanzen, die weder für Jugendliche noch für Erwachsene oder Sportler unbedingt notwendig sind. Als Durstlöscher sind diese Getränke nicht geeignet!

Bitte Vorsicht: Alkopops sind Mischgetränke aus Fruchtsaft oder Limonade mit hochprozentigem Alkohol, wie Wodka, Rum oder Tequila. Der hohe Zuckergehalt und die enthaltenen Aromastoffe verdecken den Alkoholgeschmack, dadurch werden diese Getränke meist unterschätzt.

#Waswirklichsattmacht

Die wichtigsten Energielieferanten sind Kohlenhydrate. Diese Nährstoffe machen dich am besten und auch am längsten satt.

Traubenzucker (Glukose) ist das am einfachsten aufgebaute Kohlenhydrat und dient als Hauptenergielieferant für unser Gehirn.

Der Traubenzucker entsteht im Verlauf der Verdauung aus kompliziert aufgebauten Kohlenhydraten und steht dann entweder gleich als Energielieferant zur Verfügung oder wird in Muskeln und der Leber gespeichert. Diese Speichermöglichkeit ist aber relativ gering und wenn diese Reserven verbraucht werden, verspürst du Hunger und du brauchst wieder Nachschub.

© Marion Carniel

Süßigkeiten, Semmeln oder Fast Food machen dich nur kurzfristig satt. Besser und länger versorgt wirst du mit Obst, Brot und Vollkornprodukten. Diese haben im Vergleich zu „weißen“ Produkten einige Vorteile:

- Sie enthalten mehr Ballaststoffe und machen dadurch länger satt.
- Sie regen die Verdauung an.
- Sie liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wichtig: Bitte nicht auf das Trinken vergessen! Ballaststoffe brauchen ausreichend Flüssigkeit, um im Darm aufquellen zu können.

Auch Obst und Gemüse liefern durch den enthaltenen Fruchtzucker Energie. Daher eignen sich diese Lebensmittel sehr gut als Zwischenjause und liefern dir so nebenbei ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das Motto lautet: Je bunter, umso besser!

Empfehlung: Iss fünfmal am Tag Obst, Gemüse und Salat.

Vielleicht helfen dir folgende Ideen, deinen Speiseplan bunter zu gestalten:

- Iss täglich ein Stück Obst oder Gemüse zur Schuljause oder in der Arbeitspause.
- Ergänze dein Jausenbrot mit frischen Radieschen, einem Salatblatt oder leckeren Tomaten.
- Wähle Apfelspalten statt Knabbergebäck.

© Marion Carniel

Übrigens: Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, braucht keine zusätzlichen Vitaminpräparate und unterstützt auf natürliche Weise den Darm bei der Verdauungsarbeit.

#Wasunsaufbaut

Eiweiß

Als Baustoff für unsere Zellen brauchen wir Eiweiß. Die wichtigsten Lieferanten von tierischem Eiweiß sind Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Allerdings liefern diese Lebensmittel auch teilweise viel Fett, daher sollten hier fettarme Produkte bevorzugt werden.

Es gibt aber auch pflanzliche Eiweißlieferanten, wie Getreide, Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüsse und Samen, wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen. Diese liefern ebenfalls wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die dein Gehirn für eine bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit benötigt.

© Marion Carniel

Ein abwechslungsreicher Speiseplan enthält eine gute Mischung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißlieferanten.

Achtung: Nüsse und Samen haben einen hohen Fettgehalt und sollten daher nur in kleinen Mengen gegessen werden – eine Hand voll pro Tag statt einer ganzen Packung.

Calcium

Calcium ist ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Vor allem während des Wachstums brauchst du große Mengen davon, damit deine Knochen stabil aufgebaut werden. Wichtige Calciumquellen sind Milch, Milchprodukte, Käse und Gemüse.

Wichtig zu wissen: Um das Calcium in die Knochen einbauen zu können, sind Bewegung und Vitamin D, das in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht aufgebaut wird, notwendig.

Empfehlung: Zwei bis drei Portionen Milchprodukte am Tag, wobei eine Portion einem Glas Milch, einem Becher Joghurt oder fünf Blatt Käse entspricht.

Fisch

Fisch stellt eine sehr gute Alternative zu Fleisch dar und ist eine ideale Ergänzung für einen abwechslungsreichen Speiseplan. Fisch ist wichtig für unsere Jodversorgung und außerdem leicht verdaulich – vor allem Salzwasserfische liefern wertvolle Fettsäuren, die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Daher solltest du zweimal pro Woche Fisch essen.

Fisch auf der Pizza oder im Salat, gebratener Fisch oder in der Sauce für Nudeln – probiere es aus und sei kreativ.

#AchtungFettnäpfchen

Fett ist zwar der energiereichste Nährstoff, es übernimmt aber auch ganz wichtige Aufgaben in deinem Körper. Daher ist es wichtig, nicht zu viel Fett zu essen, andererseits aber trotzdem den täglichen Bedarf zu decken.

Dein täglicher Bedarf liegt bei 60 bis 80 Gramm Fett – das entspricht rund sechs bis acht Esslöffel Öl. Dabei sind allerdings auch die sogenannten versteckten Fette mitgerechnet.

Achte daher bei deiner Auswahl von Wurst, Käse, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Knabbereien besonders auf den Fettgehalt.

Folgende Tipps können dir helfen, den Überblick nicht zu verlieren

- Verwende Streichfette nur sparsam.
- Verzichte auf Butter am Brot, wenn du ein Wurstbrot isst.
- Bevorzuge Schinken und magere Wurstsorten oder nimm kleinere Portionen, wenn du auf fette Wurstsorten, wie Extrawurst, Salami oder Leberkäse nicht verzichten möchtest.
- Wähle magere Käsesorten – mit maximal 35 Prozent F.i.T. (Fettgehalt in der Trockenmasse) – und Milchprodukte.
- Genieße Knabbereien und Süßigkeiten in kleinen Mengen.

Zu viel Fett in deinem Essen erhöht das Risiko für die Entstehung von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Außerdem macht eine fettreiche Ernährung müde und mindert deine Leistungsfähigkeit.

© Marion Carniel

#DieKleinigkeitenzwischendurch

Süßigkeiten, Fast Food & Co. sind nicht verboten, sondern können in deinem Speiseplan eingeplant werden – allerdings mit Köpfchen.

Herkömmliche Snacks enthalten meist reichlich Fett und Zucker und machen dich nicht lange satt – du hast schnell wieder Lust auf mehr.

Achte daher darauf, dass du Süßigkeiten mit Genuss isst und nicht als Ersatz für andere Mahlzeiten.

Weißt du eigentlich, dass ...

- ein bunt gefülltes Vollkornweckerl mit Schinken und Gemüse länger satt macht und weniger Fett enthält als eine Semmel mit Leberkäse?
- ein Hamburger mit Salat und einer kleinen Portion Pommes frites gleich viele Kalorien enthält wie ein einziger Big Mac?
- du immer mehr Lust auf Süßigkeiten bekommst, wenn du sie dir verbietest? Gönne dir bewusst kleine Mengen an Süßigkeiten.
- eine große Packung Kartoffelchips deinen gesamten Tages-Fettbedarf enthält?

Tipps und Ideen

- Fertigen Pizzateig selbst belegen statt Tiefkühl-Fertigpizza verwenden.
- Selbstgemachte Potato Wedges statt Pommes frites oder Kroketten
- Für Zwischendurch öfter Fruchtjoghurt mit ein paar Biskotten oder Keksen, statt Schokolade oder Knabbereien
- Genieße dein Essen ohne PC, Handy oder Fernseher.

#Probiermal

Probier doch mal eine der folgenden Rezepte aus – die Gerichte sind nicht nur einfach zu kochen, sondern schmecken auch sehr gut und versorgen dich mit dem nötigen „Treibstoff“.

Hirseflocken mit frischen Früchten

© Marion Carniel

Zutaten (für 2 Portionen):

½ Häferl	Hirseflocken
1 Häferl	Wasser
1	Banane
1	Birne
	Erdbeeren
	gehackte Walnüsse
	Zimt

Zubereitung:
Die Hirseflocken werden für rund fünf bis zehn Minuten in Wasser eingeweicht. Inzwischen Obst klein schneiden und Nüsse hacken. Anschließend alle Zutaten gut vermengen und mit Zimt abschmecken.

Tipp: Hirseflocken können auch in Frucht- oder Kompottsaft quellen.

Süßer Reis-Obstsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

100 Gramm	roher Reis **oder**
300 Gramm	gekochter Reis
	frische Früchte der Saison
	eventuell etwas Fruchtsaft
	Vanillezucker
	Zimt

Zubereitung:
Den gekochten Reis auskühlen lassen und mit klein geschnittenem Obst vermengen. Je nach Geschmack etwas Fruchtsaft, Zimt und Vanillezucker dazugeben.

Pikanter Avocadoaufstrich

© Marion Carniel

Zutaten (für 2 Portionen):

50 Gramm	Avocado
125 Gramm	Magertopfen
1/4	Zwiebel
	Salz
	Knoblauch
	Zitronensaft

Zubereitung:
Das Fruchtfleisch der Avocado und den Zwiebel fein hacken. Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten vermischen, abschließend den Aufstrich mit Zitronensaft abschmecken.

Thunfisch-Gemüse-Snack

Zutaten (für 2 Portionen):

½	roter Paprika
½	Salatgurke
1 Dose	Thunfisch
6 Stück	Cocktailtomaten
	Mais
1 Packung	Mozzarella-Bällchen
	Essig und Öl
	Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Paprika und Salatgurke in mundgerechte Stücke schneiden, Cocktailtomaten und Mozzarella-Bällchen halbieren. Gemüse und Mozzarella in eine Schüssel geben und gut vermengen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermischen. Mit Kräutern, Gewürzen, Essig und Öl abschmecken.

(Vollkorn-)Spaghetti mit Knoblauch und Rucola

Zutaten (für 2 Portionen):

160 Gramm	(Vollkorn-)Spaghetti
2 Zehen	Knoblauch
½ Glas	getrocknete Tomaten
2 Handvoll	Rucola
	Olivenöl

Zubereitung:
Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauch in Olivenöl leicht anschwitzen, getrocknete Tomaten dazu geben und kurz mit rösten. Spaghetti mit Knoblauch und Tomaten vermischen. Zuletzt die gewaschenen Rucolablätter dazugeben.

© Marion Carniel

Gefüllte Wraps

Zutaten (für 2 Portionen):

4	Tortillafladen
400 Gramm	Putenfleisch
¼	Eisbergsalat
	Tomaten
	Mais
1	kleine Zwiebel
200 Milliliter	Joghurt
	Knoblauch, Salz, Pfeffer, Ingwer, Basilikum und Oregano
	Sojasauce und Öl

Zubereitung:
Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Sojasauce und Gewürzen marinieren und in Öl anbraten. Eisbergsalat und Tomaten waschen und in Streifen oder Scheiben schneiden, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Für die pikante Sauce Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Tortillafladen kurz im Mikrowellenherd erwärmen und mit Fleisch, Salat, Gemüse und Joghurtsauce – je nach Geschmack – füllen.

Tipp: Fladen lassen sich vielseitig füllen – etwa mit übriggebliebener Sauce Bolognese oder Chili con Carne. An heißen Tagen passen frische Salate, Gemüse und Thunfisch besonders gut.

Apfel-Zimt-Kekse

Zutaten:

150 Gramm	Margarine
150 Gramm	Zucker
4	Eier
rund 1 Kilogramm	Äpfel
400 Gramm	Dinkelmehl
1 Packung	Vanillezucker
1 Packung	Backpulver
½ Teelöffel	Zimt

© BilderBox.com

Zubereitung:
Butter mit Zucker, Vanillezucker und Zimt schaumig rühren, Eier nach und nach einrühren. Zuletzt das mit Backpulver vermengte Mehl und die geschälten und geraffelten Äpfel untermischen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und bei 180 °C rund 15 bis 20 Minuten backen.

Marillencreme mit Weizenkleie

Zutaten (für 2 Portionen):

150 Gramm	Marillen
1	kleine Banane
150 Milliliter	Joghurt
1 bis 2 Esslöffel	Weizenkleie
	Zitronensaft
	Zucker

Zubereitung:
Marillen, Banane, Joghurt und Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren und mit Weizenkleie vermischen. Nach Bedarf süßen.

Notizen

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt